

青少年情绪调节自我效能感与主观幸福感： 情绪调节方式的中介作用*

窦凯 聂衍刚** 王玉洁 刘毅 黎建斌

(广州大学教育学院, 广州, 510006)

摘要 本研究的目的在于探讨青少年情绪调节自我效能感与主观幸福感之间的关系及情绪调节方式在其中的中介作用。采用《情绪调节自我效能感量表》、《情绪调节方式量表》、《青少年生活满意度量表》和《快乐感量表》对 1128 名中学生进行调查, 结果表明: (1) 情绪调节自我效能感与情绪调节方式、生活满意度、积极情感、消极情感关系紧密; (2) 情绪调节自我效能感和情绪调节方式可显著预测主观幸福感; (3) 减弱调节在情绪调节自我效能感与主观幸福感间起部分中介作用。

关键词 情绪调节自我效能感 主观幸福感 情绪调节方式 青少年

1 前言

情绪调节自我效能感(regulatory emotional self-efficacy, RESE)指个体对能否有效管理自身情绪状态的一种信心程度, 它能缓和情绪紧张, 维护情绪调节, 帮助调节情绪冲动和促进心理健康(Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino & Pastorelli, 2003; Caprara et al., 2008; Garnefski, Teedra, Kraaij, Legerstee, & Van, 2004; 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌, 2012)。情绪调节自我效能感包括识别自身情绪状态的能力感、理解他人情绪体验的能力感及表达积极和管理消极情绪的能力感(Bandura et al., 2003; Caprara & Gerbino, 2001)。目前, 关于青少年情绪调节自我效能感和主观幸福感的及其机制的研究是该议题国内外的研究热点之一(Lightsey, et al., 2012; Lightsey, Maxwell, Nash, Rarey, & McKinney, 2011; Wang, Fredrickson, & Taylor, 2008; 田学英, 卢家楣, 2012)。

主观幸福感(subjective well-being, SWB)是指个体以内定的标准对其生活质量进行的整体评价, 它是衡量个体生活品质和心理健康的—一个重要指标(Pavot & Diener, 2008; 丁新华, 王极盛, 2004)。以往研究发现, 管理积极和消极情绪的自我效能感有助于个体维持积极的自我概念、使个体体验到更多的积极情绪和幸福感; 管理生气/愤怒效能感和管理沮丧/痛苦效能感与负性情感呈显著负相关, 与生活满意度呈显著正相关(Caprara, 2006; Lightsey, et al., 2011, 2012)。情绪调节自我效能感除了直接作用于主观幸福感, 还可以通过人际关系效能感、共

情效能感等因素间接影响主观幸福感(Caprara, 2005)。由此可见, 情绪调节自我效能感是影响主观幸福感的重要因素。

我们认为, 情绪调节自我效能感对主观幸福感产生影响的一个机制在于具有不同水平情绪调节自我效能感的个体采用不同的情绪调节方式, 进而影响主观幸福感。首先, 自我评价的获益机制认为高自我评价的个体较少采用回避的调节策略, 他们能够通过持续对环境作出积极的响应来维持积极的认知与情感, 知觉到更多的积极、正性的认知和情绪, 较少体会到消极、负面的认知和情绪, 从而维护积极的情绪体验(Kammeyer-Mueller, Judge, & Scott, 2009; 黎建斌, 聂衍刚, 2010)。相关研究表明, 相对于那些怀疑自己能力的人来说, 相信自己有能力调节情绪的个体更倾向于选择有效的情绪调节策略, 避免情绪所带来的困扰(Bandura & Wood, 1989; Brown, 2009)。

情绪调节方式包括增强调节, 减弱调节和自然调节。增强调节包括评价重视和表情宣泄, 减弱调节包括评价忽视和表情抑制(黄敏儿, 郭德俊, 2001)。不同的情绪调节方式对主观幸福感产生不同的影响。研究证实, 主观幸福感与正性情绪的增强调节呈显著正相关, 而与负性情绪的增强调节呈显著负相关, 负性情绪的减弱调节与积极情感呈正相关(杨芳, 2007)。这表明不同的情绪调节方式对主观幸福感产生不同的影响, 个体选择正性情绪增强调节和负性情绪减弱调节将有助于提高主观幸福感(黄敏儿, 郭德俊, 2002; 侯瑞鹤, 俞国良, 2006)。

如上所述, 当个体相信自己有能力进行情绪调

* 本研究得到国家社科基金项目(BBA090067)和广州大学广州人心理与行为研究中心的资助。

** 通讯作者: 聂衍刚。E-mail: niezi66@21cn.com

节时,他们更倾向于采用积极的调节策略,如采取持续扩大已有的快乐体验和减弱负性情绪体验等有效情绪调节方式来维持积极情绪和幸福感;而低情绪调节自我效能感的个体可能更倾向于采用压抑、否认等不良情绪调节方式来进行调节,因此他们难以体验到良好的主观幸福感。

为此,本文拟采用结构方程模型技术考察情绪调节自我效能感与主观幸福感的关系以及情绪调节方式在其中的中介作用,并假设:(1)情绪调节自我效能感对主观幸福感存在显著的正性影响;(2)情绪调节方式在情绪调节自我效能感与主观幸福感之间起中介作用。

2 研究方法

2.1 被试

采用随机整群抽样法,在广州市6所中学(城市3所,农村3所)共发放1200份问卷,收回有效问卷1128份。其中,男生389人,女生739人;初一174人,初二190人,初三178人,高一244人,高二156人,高三186人;城镇学生357人,农村学生771人。所有被试的年龄在12-18岁之间。

2.2 研究工具

2.2.1 情绪调节自我效能感

本研究对Caprara等人(2008)的《情绪调节自我效能感量表》进行修订,修订后的量表共由17个项目组成,是一个二阶五因素模型结构,分别是表达快乐/兴奋情绪效能感(HAP)、表达自豪情绪效能感(GLO)、管理生气/愤怒情绪效能感(ANG)、管理沮丧/痛苦情绪效能感(DES)和管理内疚/羞耻情绪效能感(COM),前两个因素构成高阶因子“表达积极情绪效能感”(POS),后三个因素构成高阶因子“管理消极情绪效能感”(NEG)。量表采用Likert5点计分(从“1=非常不符合”到“5=非常符合”),得分越高表明情绪调节自我效能感程度越高。本研究中,五因素的CFA拟合参数为 $\chi^2 = 172.52$, $df = 94$, $\chi^2/df = 1.84$, $GFI = .98$, $AGFI = .97$, $NFI = .97$, $CFI = .99$, $IFI = .99$, $RMSEA = .03$ 。总量表的Cronbach α 系数为.85,各分量表的Cronbach α 系数介于.63~.75之间。

2.2.2 情绪调节方式

采用黄敏儿(2002)等人修订的情绪调节方式问卷,共50个项目,包括五个基本分量表:忽视调节分量表、抑制调节分量表、重视调节分量表、宣泄调节分量表和自然调节分量表。该问卷用于测量日常生

活中对10种基本情绪(2种正性情绪、8种负性情绪)进行减弱调节(忽视、抑制)、增强调节(重视、宣泄)和自然调节的调节量。该量表采用Likert5点计分(从“1=从没发生”到“5=总是发生”),得分越高说明个体采用某种情绪调节方式的频率越高。本研究中,该问卷的CFA拟合参数为 $\chi^2 = 3913.51$, $df = 1139$, $\chi^2/df = 3.44$, $GFI = .82$, $AGFI = .84$, $NFI = .87$, $CFI = .82$, $IFI = .83$, $RMSEA = .05$ 。总量表的Cronbach α 系数为.91,各分量表的Cronbach α 系数介于.77~.87之间。

2.2.3 主观幸福感

(1)青少年生活满意度量表:采用张兴贵(2004)编制的青少年生活满意度量表,共36个条目,包括学校满意、环境满意、学业满意、自由满意、家庭满意和友谊满意六个维度。采用Likert7点计分(从“1=完全不符合”到“7=完全符合”)。本研究中,该量表的CFA拟合参数为 $\chi^2 = 1762.07$, $df = 545$, $\chi^2/df = 3.23$, $GFI = .92$, $AGFI = .90$, $NFI = .89$, $CFI = .92$, $IFI = .92$, $RMSEA = .04$ 。总量表的Cronbach α 系数为.92,各分量表的Cronbach α 系数介于.62~.88之间。

(2)快乐感量表:采用Diener(2000)编制的快乐感量表,用于测量正性情感和负性情感的体验频率。该量表由6个描述正性情绪和8个描述负性情绪的形容词所构成,采用Likert7点计分(从“1=根本没有”到“7=所有时间”)。本研究中,总量表的Cronbach α 系数是.72,正性和负性情感分量表的Cronbach α 系数分别为.77和.80。

2.3 统计工具

使用SPSS15.0和Amos7.0进行数据统计分析。

3 结果分析

3.1 共同方法偏差检验由于采用问卷调查法,所有的项目均由中学生回答,因此测量中可能存在共同方法偏差(Common Method Bias)。在数据收集过程中采用班级统一施测的方法,强调匿名性、保密性以及数据仅限于学术研究等说明进行程序控制。在数据分析时,根据Podsakoff, MacKenzie, Lee和Podsakoff(2003)的建议,本研究进行了Harman单因子检验(Harman's One-factor Test),也就是同时对所有变量的项目进行未旋转的主成分因素分析。结果显示,共有19个因子的特征根值均大于1,且第一个因子解释的变异量只有11.99%,小于40%,因此,本研究的共同方法变异问题并不严重。

3.2 主要变量的相关分析

表1显示,RESE与减弱调节、生活满意度、积极情感呈显著正相关,与增强调节、消极情感呈显著负相关;POS与增强调节、自然调节、生活满意度、积极情感呈显著正相关,而与消极情感呈显著负相关;

NEG与增强调节、自然调节、消极情感呈显著负相关,与减弱调节、生活满意度、积极情感呈显著正相关;增强调节与消极情绪呈显著正相关;减弱调节与生活满意度、消极情感呈显著正相关;自然调节与积极情感、消极情感呈显著正相关。

表1 青少年情绪调节自我效能感、情绪调节方式和主观幸福感的相关矩阵

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. RESE									
2. POS	.70***								
3. NEG	.91***	.34***							
4. 增强调节	-.06*	.18**	-.19***						
5. 减弱调节	.14***	.06	.14***	.32***					
6. 自然调节	-.04	.15***	-.13***	.66***	.24***				
7. 生活满意度	.49***	.28***	.47***	.04	.13***	-.01			
8. 积极情感	.26***	.18***	.24***	.04	.07*	.09**	.45***		
9. 消极情感	-.23***	-.11***	-.24***	.23***	-.02	.10**	.30***	-.01	
M	60.37	23.97	36.40	56.51	22.81	26.76	166.73	20.41	20.81
SD	9.95	4.42	7.53	11.68	5.97	6.17	29.01	7.35	7.19

注: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$,下同; RESE = 情绪调节自我效能感, POS = 表达积极情绪效能感, NEG = 管理消极情绪效能感。

3.3 情绪调节自我效能感、情绪调节方式对主观幸福感的回归分析

以生活满意度、积极情感和消极情感为因变量,以情绪调节自我效能感和情绪调节方式各维度为自变量,进行逐步回归分析。结果表明(表2),在生活满意度中,DES、COM、HAP、ANG和减弱调节逐层进入回归方程,显著正向预测生活满意度,其总预测力

为24.5% ($F(5, 1122) = 72.88, p < .001$)。在积极情感中,DES、HAP、自然调节和ANG逐层进入回归方程,显著正向预测积极情感,其总预测力为9.0% ($F(4, 1123) = 27.61, p < .001$)。在消极情感中,增强调节显著正向预测消极情感;DES、GLO、自然调节和ANG显著反向预测消极情感,其总预测力为10.5% ($F(5, 1122) = 26.30, p < .001$)。

表2 青少年情绪调节自我效能感、情绪调节方式预测主观幸福感的回归分析

因变量	预测变量	ΔR^2	F	β	t
生活满意度	DES	.25	72.88	.16	4.36***
	COM			.18	5.48***
	HAP			.15	5.45***
	ANG			.16	4.74***
	减弱调节			.07	2.63**
积极情感	DES	.09	27.61	.15	4.28***
	HAP			.13	4.36***
	自然调节			.10	3.22**
	ANG			.09	2.61**
消极情感	增强调节	.11	26.30	.28	7.27***
	DES			-.11	-2.99**
	GLO			-.09	-3.00**
	自然调节			-.10	-2.74**
	ANG			-.09	-2.47*

注: HAP = 表达快乐/兴奋情绪效能感; GLO = 表达自豪情绪效能感; ANG = 管理生气/愤怒情绪效能感; DES = 管理沮丧/痛苦情绪效能感; COM = 管理内疚/羞耻情绪效能感。所有模型均取自最后一层。

3.4 情绪调节方式的中介作用模型检验

为进一步探讨情绪调节自我效能感影响主观幸福感的作用机制,本研究假设情绪调节自我效能感通过情绪调节方式间接影响个体的主观幸福感。我们首先构建假设模型A(完整模型),然后在此基础上,

依据模型修正指标值分别构建修正模型A1—A3。

由表3列出的假设模型及修正模型的拟合指数可以发现,模型A与数据的拟合效果不够好。考察模型修正指标后发现,“e11 \longleftrightarrow e12”存在共变关系,

设定 e11 和 e12 有共变关系得到修正模型 A1, 拟合指数有了明显改进, 其中 χ^2 降低了 50.695, χ^2/df 小了 1.093, RMSEA 也小了 0.007, 拟合指数 CFI、GFI、NFI、IFI 均有所提高。由修正模型 A1 的修正指标值发现, 增设“管理消极情绪自我效能感→减弱调节”这条路径将至少降低 44.80 的 χ^2 值。因此, 在模型 A1 的基础上增设这条路径得到修正模型 A2, 结果发现修正模型 A2 与数据非常适配, 与模型 A1 相比, χ^2 降低了 46.06, 其他拟合指标均有所改进。由修正模型 A2 可以发现, 减弱调节在情绪调节自我效能感与主观幸福感间所起的中介作用更加明显, 于是直接选取减弱调节作为中介变量构建修正模型

A3, 结果发现 χ^2 再次降低了 10.373, χ^2/df 降至 3.749, RMSEA < 0.05, CFI 和 GFI 等拟合指标均接近 1, 说明修正模型 A3 与数据非常拟合(见图 1)。

综合结构方程建构的过程, 可以发现情绪调节自我效能感显著影响主观幸福感, 并通过情绪调节方式这一中介变量间接影响个体的主观幸福感, 修正模型 A3 进一步说明减弱调节方式所起的中介作用更加明显。根据模型图的标准系数, 我们可以计算出减弱型调节在表达积极情绪自我效能感与主观幸福感之间的中介作用值为 $.10 \times .17 = .017$, 在管理消极情绪自我效能感与主观幸福感之间的中介作用为 $.27 \times .17 = .046$ 。

表 3 各结构模型的拟合指数

Model	df	χ^2	χ^2/df	RMSEA	CFI	GFI	NFI	IFI
A	38	275.852	7.259	.075	.929	.958	.918	.929
A1	37	228.157	6.166	.068	.943	.964	.933	.943
A2	36	179.097	4.975	.059	.957	.972	.947	.957
A3	28	168.724	3.749	.048	.956	.970	.945	.956

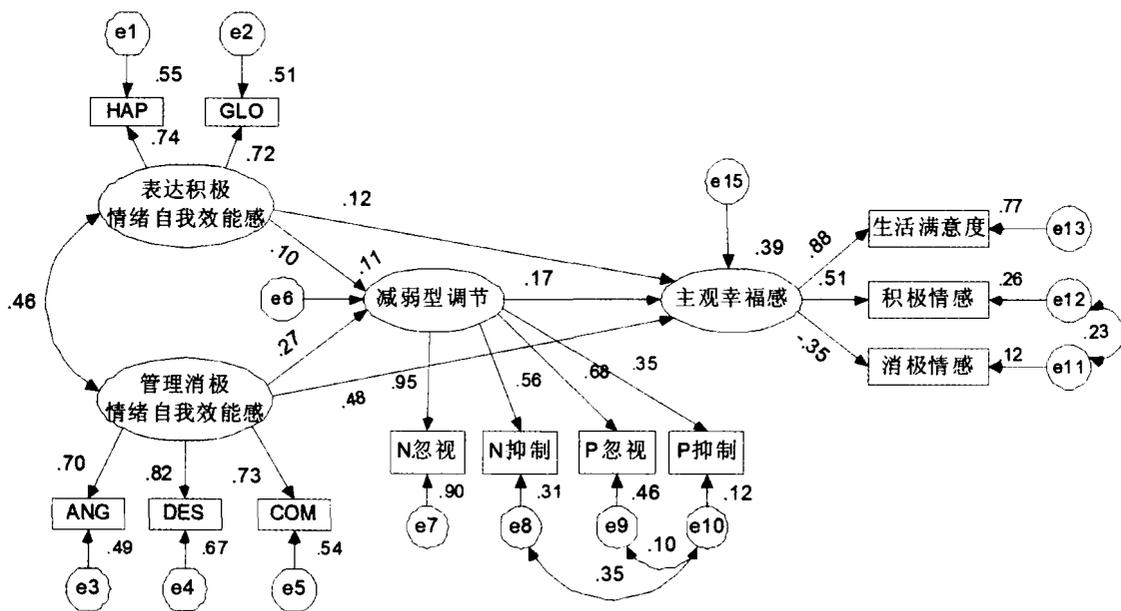


图 1 修正模型 A3

4 讨论

本研究结果表明, 情绪调节自我效能感显著正向预测生活满意度和积极情感体验, 反向预测消极情感体验, 与前人的研究结果是一致的 (Collins, Glei, & Goldman, 2009; Lightsey et al, 2011, 2012)。但与以往研究结果不同的是, 本研究中新增设的 COM 也对生活满意度有正向预测作用, 对消极情感有负向预测作用; GLO 对积极情感体验有显著正向预测作用, 可见个体对调节自我意识情绪的信心程度也会影响个体的主观幸福感(俞国良, 赵军

燕, 2009), 这是本研究的一个新发现。

情绪调节自我效能感直接影响主观幸福感的原因是拥有高水平情绪调节自我效能感的青少年更相信自己能够有效的表达积极情绪和管理消极情绪, 即使面临各种挫折和逆境, 也会很快的进行自我情绪调节, 降低自我伤害的可能, 进而减少消极情感体验和获得更高的主观幸福感 (Bandura, 1997; Caprara, Steca, Zelli, & Capanna, 2005)。

本研究还发现减弱调节显著正向预测生活满意度, 说明当青少年选择减弱调节方式(包括评价忽视和表情抑制)来管理和控制自身情绪时, 能够有效的

降低负性事件对自身的影响,体验到更高的生活满意度。这与杨芳(2007)以大学生为研究对象所得到的结果基本一致。另外,国内学者李中权,王力,张厚粲和柳恒超(2010)依据情绪调节过程模型分析了情绪调节与主观幸福感的关系,并发现重新评价策略的使用有助于降低自身对负性情绪的体验和反应,可以有效地预测个体主观幸福感的变异,这说明了情绪调节方式的选择影响着个体应对情绪变化的效果,进而影响主观幸福感。

本研究原来假设三种情绪调节方式在情绪调节自我效能感和主观幸福感之间均起到中介作用,但结果只发现减弱调节的中介作用成立,其余两种调节方式的中介作用不成立。而且,减弱调节在管理消极情绪效能感与主观幸福感之间的中介作用大于在表达积极情绪效能感与主观幸福感之间的中介作用。该发现为我们解读情绪调节自我效能感与主观幸福感的关系提供了新的视角。高水平情绪调节自我效能感的青少年会选择减弱调节方式(包括表情抑制和评价忽视)应对情绪的变化,这可能因为评价忽视可有效减弱负性情绪对心理活动的负面影响,表情抑制可有效地掩盖情绪,促进社会适应,保护人际关系(黄敏儿等,2002),而增强调节方式会使个体扩大对负性情绪的感受,从而出现抑郁和不良情绪症状,不利于心理健康发展。从另一个角度来看,我国的文化是一个崇尚人际和谐的集体主义文化,文化的规则要求人们谦让和克制,中国人的互依包容自我(interdependent self)对不良的情绪更倾向采取忍耐而非发泄和表达的处理策略,从而达到与他人和谐相处(陆洛,2009)。因此,当人们出现消极情绪时更倾向使用减弱调节方式,而非增强或自然(听之任之)的调节方式。可见,选择减弱调节会使青少年体验到更多的积极情感,进而提高主观幸福感水平。

本研究结果对中小学心理健康教育有一定的启示。青少年生活在复杂的社会环境中,面临各种负性情境在所难免,而良好情绪调节策略的使用能显著降低负性情绪体验(赵海涛,2008),本研究发现对情绪调节越自信,就越能选择适合减少负性情绪、增强积极情绪的调节方式,进而提高主观幸福感。因此,在青少年心理健康教育过程中,老师可积极引导树立良好的情绪调节信念,提高表达积极情绪和管理消极情绪的能力,并开展各种活动传授负性情绪减弱调节的具体方法,进而提高青少年的主观幸福感。

5 结论

(1) 情绪调节自我效能感与情绪调节方式、主观幸福感相关显著;

(2) 情绪调节自我效能感对主观幸福感有直接的显著预测作用;

(3) 减弱调节在情绪调节自我效能感与主观幸福感间起部分中介作用。

参考文献

- Brown, J. D. (2009). 自我(陈浩莺译). 北京:人民邮电出版社.
- 丁新华,王极盛.(2004). 青少年主观幸福感研究述评. 心理科学进展, 12(1), 59-66.
- 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌.(2012). 青少年情绪调节自我效能感与心理健康的关系. 中国学校卫生, 33(10), 1195-1197.
- 黄敏儿, 郭德俊.(2001). 情绪调节方式及其发展趋势. 应用心理学, 7(2), 17-22.
- 黄敏儿, 郭德俊.(2002). 原因调节与反应调节的情绪变化过程. 心理学报, 3(4), 371-380.
- 侯瑞鹤, 俞国良.(2006). 情绪调节理论:心理健康角度的考察. 心理科学进展, 14(3), 375-381.
- 李中权, 王力, 张厚粲, 柳恒超.(2010). 人格特质与主观幸福感:情绪调节的中介作用. 心理科学, 33(1), 165-167.
- 黎建斌, 聂衍刚.(2010). 核心自我评价研究的反思与展望. 心理科学进展, 18(12), 1848-1857.
- 陆洛.(2009). 人我关系之界定:“折衷自我”的现身. 见杨国枢, 陆洛(编). 中国人的自我(pp. 134-178). 重庆:重庆大学出版社.
- 聂衍刚, 张卫, 彭以松, 丁莉.(2007). 青少年自我意识的功能结构及测评的研究. 心理科学, 30(2), 411-414.
- 田学英, 卢家楣.(2012). 外倾个体何以有更多正性情绪体验:情绪调节自我效能感的中介作用. 心理科学, 35(3), 631-635.
- 杨芳.(2007). 大学生情绪调节方式与主观幸福感的关系. 硕士学位论文:华南师范大学.
- 俞国良, 赵军燕.(2009). 自我意识情绪:聚焦于自我的道德情绪研究. 心理发展与教育, 25(2), 116-120.
- 赵海涛.(2008). 中学生情绪调节策略与负性情绪的相关研究. 硕士学位论文:山东师范大学.
- 张兴贵.(2004). 青少年学生生活满意度的结构和量表编制. 心理科学, 27(5), 1257-1260.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., & Wood, R. E. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805-814.
- Bandura A, Caprara GV, Barbaranelli C, Gerbino M, Pastorelli C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy on diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*. 74(3), 769-782.
- Caprara, G. V.; Gerbino, M. (2001). Affective perceived self-efficacy: The capacity to regulate negative affect and to express positive affect. In: G. V. Caprara. (Ed.). *Self-efficacy assessment*. Trento, Italy: Edizioni Erickson., 35-50.

- Caprara, G. V., Giunta, L. G., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C. & Tramontano, C. (2008). Assessing Regulatory Emotional Self - Efficacy in Three Countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227 - 237.
- Caprara G. V., Pastorelli. C., Regalia. C., Scabini. E., Bandura. A. (2005). Impact of adolescents' filial self - efficacy on quality of family functioning and satisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, 15(1), 71 - 97.
- Caprara G. V., Steca P., Zelli A., Capanna C. (2005). A new scale for measuring adult prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77 - 89.
- Collins, A., & Steptoe, A. (2008). The role of life satisfaction and depressive symptoms in all - cause mortality. *Psychology and Aging*, 24(3), 696 - 702.
- Diener E. (2000). Subjective well - being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34 - 43.
- Garnefski N., Teerds J., Kraaij V., Legerstee J., Van den Kommer T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267 - 276.
- Kammeyer - Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. (2009). The role of core self - evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94(1), 177 - 195.
- Lightsey, O. R., Meghee, R., Ervin, A., Gharghani, G. G., Rarey, E. B., et al. (2012). Self - Efficacy for Affect Regulation as a Predictor of Future Life Satisfaction and Moderator of the Negative Affect - Life Satisfaction Relationship. *Journal of Happiness Studies*, January, 1 - 18.
- Lightsey, O. R., Maxwell, D. A., Nash, T. M., Rarey, E. B., & McKinney, V. A. (2011). Self - control and self - efficacy for affect regulation as moderators of the negative affect - life satisfaction relationship. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(2), 142 - 154.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137 - 152.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879 - 903.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1031 - 1046.

Adolescents' Regulatory Emotional Self-Efficacy and Subjective Well-being: the Mediating Effect of Regulatory Emotional Style

Dou Kai, Nie Yangang, Wang Yujie, Liu Yi, Li Jianbin

(School of Education, Guangzhou University, Guangzhou, 510006)

Abstract Regulatory emotional self-efficacy is a widely concerned issue in recent years. It is defined as the individual's confidence level of successfully managing their emotion. Regulatory emotional self-efficacy helps mitigate emotional tension, maintains self - control effectively and improves one's ability of self-control towards emotional impulsiveness. As an essential social competency, regulatory emotional self-efficacy has been demonstrated to impose various effects on the processes of attention, memory and motive. Failure in managing one's emotion will easily result in affective dysfunctions and decrease one's subjective well-being. Previous research has found that there are large differences in the effect of emotional regulation, which not only result from the ability or skill in regulating one's emotions, but also from the perceived self-efficacy. On the ground of the above reasoning, the current study hypothesized that: (1) regulatory emotional self-efficacy will directly influence subjective well-being; (2) people with different regulatory emotional self-efficacy may choose different styles of emotional regulation; (3) people using different emotional managing strategies will show different positive and negative expression, and further influence their subjective well-being. The Regulatory Emotion Self-Efficacy Scale (Revised), the Regulatory Emotional Style Questionnaire, The Youth Life Satisfaction Scale and the Happiness Scale were administered to 1128 middle school students. The Pearson correlation, hierarchical regression and structural equation modeling statistical methods were adopted to analyze data.

The results showed that: (1) regulatory emotion self-efficacy positively correlated with life satisfaction; (2) the style of emotional regulation was associated with subjective well-being; (3) SEM analysis showed that the style of mitigating regulation served as the mediating variable between regulatory emotion self-efficacy and subjective well-being, and the mediating effect between positive affect expression and subjective well-being as well as negative affect inhibition and subjective well-being were 0.017 and 0.046, respectively.

On the basis of these findings, we conclude that adolescents may experience more subjective well-being when they can effectively amplify their positive affects and manage their negative affects. More importantly, how one's regulatory emotional self-efficacy affects one's subjective well-being may partly depend on what regulatory styles one chooses. The present study contributes to the current literature and promotes our understanding of regulatory emotional self-efficacy and may be applied to improving adolescents' mental health.

Key words regulatory emotional self-efficacy, subjective well-being, regulatory emotional style, adolescent